

## ПОСМОТРЕТЬ И ПОЧИТАТЬ

Ниже список фильмов и книг, которые помогут посмотреть на многие вещи касательно здоровья, питания и, в целом, образа жизни под другим углом. Я надеюсь, новая информация побудит вас к изменениям. Ведь, в конечном счете, в качестве вознаграждения за ваши усилия вы получите намного больше, чем шоколадный фондан на красивом блюде. Вы получите здоровье, хорошее самочувствие и настроение, море энергии, классную физическую форму, кайф от своего внешнего вида и высокую самооценку за то, что смогли этого достичь!

---

### Документальные фильмы про здоровье и питание:

#### **«Ест тебя заживо», 2016 год**

В этом фильме, благодаря ведущим медицинским экспертам и исследователям, представлен научный взгляд на причины, по которым люди так больны. Вы узнаете, кто несет ответственность за снабжение общества неправильной информацией и как можно использовать цельное растительное питание, чтобы взять под контроль своё здоровье.

#### **«История одного обмана», 2014 год**

В фильме показан краткий, но при этом наглядный и правдивый исторический обзор о появлении и распространении спиртного в нашей стране, развенчаны расхожие в обществе мифы об алкоголе, приведена актуальная статистика, высказывания знаменитейших врачей. Фильм снят в позитивном ключе, смотрится очень увлекательно, дает четкое представление о процессах алкоголизации российского общества, влиянии спиртного на здоровье человека и его судьбу.

#### **«Искоренение ведущих причин смерти», 2014 год**

Видео-доклад доктор Майкла Грегера, автора бестселлера «Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь». В своем докладе доктор показывает на множестве экспериментов, какие ошеломительные результаты даёт переход на исключительно растительное питание



## **«Контрацептивы. Убойный бизнес», 2013 год**

Журналистское расследование о вреде контрацептивах. Когда вы переделываете природу, думаете ли вы о последствиях? На что вы в действительности идёте? И кому выгоден стремительный рост производства гормональных контрацептивов? Обо всем в документальном фильме.

## **«Причем тут здоровье», 2017 год**

Фильм разоблачает сговор и подкуп органов власти крупным бизнесом, который обходится нам в триллионы долларов и при этом поддерживает нас больными.

## **«Мусор. Документальный фильм», 2012 год**

Документальный фильм Мусор призывает зрителя лишний раз задуматься о проблеме загрязнения окружающей среды.

## **«Корпорация "Еда", 2009 год**

Документальный фильм «Корпорация Еда» расскажет все тонкости производства мяса, а также выращивания злаков и овощей. Авторы фильма поделятся информацией о лазейках в законах, которые позволяют корпорациям продавать вредную еду, о том, как пищу травят химикатами и удобрениями, а самое главное – о том, как потребителю навязывают привычку нездорового и неправильного питания.

## **«Толстый, больной и почти мёртвый», 2010 год**

«Толстый, больной и почти мёртвый» — после этого вердикта врачей 40-летний австралийский бизнесмен Джо Кросс, весивший 150 кг, выбросил кучу таблеток, которые принимал 8 лет, купил соковыжималку, сел в машину и отправился куда глаза глядят по дорогам США. Его цель — 60 дней пить только свежавыжатые соки из фруктов, овощей, зелени и посмотреть, сможет ли это вернуть ему здоровье и стройность. Всё путешествие снимал на камеру оператор, которого Джо пригласил с собой, чтобы труднее было бросить затею.



## **«Еда. Выбор жертвы», 2010 год**

В фильме рассматривается зависимость людей от еды – как результат крайне успешной глобальной рекламной кампании.

## **«Исцеление планеты! Важно что ты ешь», 2016 год**

Документальный фильм, раскрывающий и разоблачающий влияние типичной западной диеты на наше здоровье, окружающую среду и животных

## **«Скотозаговор», 2014 год**

Фильм рассказывает про уничтожающее влияние животноводства на окружающую среду. Крупные компании, занимающиеся разведением сельскохозяйственных животных, давно уже научились выращивать скот по определенным установленным нормам. Только мало кто задумывается, что животноводство является одной из главных причин наступления глобального потепления на нашей планете, а так же вырождения окружающей нас среды и потребления ресурсов.

Авторы пытаются освятить все "минусы" скотоводства и рассказать об "обратной стороне медали" этой сферы промышленности, а так же они исследуют и политические взгляды известных природоохранных организаций на этот счет.

## **«План Еда: думай что ешь», 2010 год**

История о том, что ничто не меняет нашу планету больше, чем то, что мы едим.

## **«Вилки вместо ножей», 2011 год**

Фильм-расследование о том, как жирная, жареная пища животного происхождения играет свою роль в развитии раковых опухолей, диабета, проблем с сосудами и сердцем и многих других заболеваний. Никаких теорий — факты и только факты, наглядно показывающие возможность профилактики, а то и исцеления от многих болезней, путём изменения своего питания.



## **«Шоколад, сыр, мясо и сахар: физическая зависимость», 2017 год**

Видео-доклад о том, какая пища и каким образом влияет на нас, наше состояние, и к чему обычно приводит долгий роман с вредной едой?

## **«Гамбургер без прикрас», 2005 год**

Русский фильм о страданиях животных, содержащихся в неволе для «производства» мяса, молока, яиц и т.д

## **«Быть Фрэнком»**

Фильм про человека, который довел свое здоровье до плачевного состояния. И от отчаяния решается провести эксперимент - перейти на сыроедение. В течение 42 дней он решает питаться только живой пищей.

## **«Переломный момент», 2018**

Фильм рассказывает о профессиональных спортсменах, бойцах специальных подразделений, ученых и "героях дня", которые добиваются успеха на растительном питании. В этом документальном фильме также показано, что растительное питание может оказать колоссальное влияние на нашу окружающую среду. Фильм поднимает вопросы питания и изменения климата, показывая, что решение сократить потребление мяса - это, пожалуй, самый лучший выбор, который может сделать человек, чтобы уменьшить своё воздействие на планету.



## Документальные фильмы о вреде сахара:

- Сахар (Австралия), That Sugar film, 2015 год
- Вся правда о сахаре, BBC The truth about sugar, 2015 год
- Сахарная лихорадка, Джейми Оливер Jamie's Sugar Rush, 2016 год
- Горькая правда о шоколаде, BBC Chocolate- the bitter truth, 2017 год
- Теория заговора: сладости (Россия), 2016 год.

---

## Художественные фильмы про поваров, кулинаров и еду, после просмотра которых вам захочется готовить! :)

- Вкус жизни (No Reservations, 2007)
- Официантка (Waitress, 2007)
- Душевная кухня (Soul Kitchen, 2009)
- Любовь и кухня (Love's Kitchen, 2011)
- Сегодня в меню (Today's Special, 2009)
- Кухня Вайта (Whites, 2010)
- Тост (Toast, 2010)
- Приятного аппетита! (Bon appetit, 2010)
- Шеф (Comme un chef, 2012)
- Пряности и страсти (The Hundred-Foot Journey, 2014)
- Повар на колесах (Chef, 2014)
- Шеф Адам Джонс (Burnt, 2015)
- Повар для президента (LES SAVEURS DU PALAIS, 2012)
- Любовь и кухня (Lover's kitchen, 2011)
- Шоколад (Chocolat, 2000)
- Мультфильм Рататуй (Ratatouille, 2007)
- Сериал Кухня: 2012
- Сериал ИП Пирогова, 2022



## Книги по здоровью и питанию

- «Диета Virgin», Джей Джей Вержин
- «Еда. Отправная точка. Какими мы станем в будущем, если не изменим себя в настоящем», Би Уилсон
- «Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь», Майкл Греггер
- «Как есть меньше», Джиллиан Райли
- «Transcend. 9 шагов на пути к вечной жизни», Рэйл Курувейл, Терри Гроссман
- «Парадокс растений», Стивен Гандри
- «Кишка всему голова», Наталья Зубарева
- «Без сахара. Научно обоснованная и проверенная программа избавления от сахара в своей рациионе», Джейкоб Тейтельбаум, Кристл Фидлер
- «Палео диета», Лорен Кордейн
- «Здоровый кишечник», Джастин Сонненбург, Эрика Сонненбург
- «Парадокс растений», Стивен Гандри
- «GAPS. Синдром сочетания кишечной патологии и психических нарушений», Наташа Кэмбелл-МакБрайд
- «Протокол Уолс», Терри Уолс
- «Протокол Хашимото. Когда иммунитет работает против нас», Изабелла Венц
- «Молодость навсегда. Как замедлить процессы старения и сохранить здоровье», Дункан Кармайкл
- «Кишечник долгожителя. 7 принципов диеты, замедляющей старение», Алексей Москалев
- «Что и когда есть», Андрей Беловешкин
- «Воля к жизни», Андрей Беловешкин
- «Кишечник и мозг», Дэвид Перлмуттер
- «Еда и мозг», Дэвид Перлмуттер
- «Программа восстановления иммунной системы», Блюм Сюзан , Бендер Мишель
- «Нутрицевтика как метод психокоррекции», Генрих Мейроуз
- «Растительная диета. Скажи своему здоровью ДА!», Линдси Никсон
- «Нация фастфуда», Эрик Шпоссер
- «Вода для здоровья», Фирейдон Батмангхелидж
- «Осторожно еда!», Айк Геворкян
- «Как еда становится едой?», Майкл Поллан
- «Питание: мудрые традиции предков», Фэллон, Эннинг
- «Мифы о диетах: наука о том, что мы едим», Тим Спектор
- «Книга о вреде здорового питания или как жить до 100 лет не болея», Хироми Шинья